ПРИБАВЛЕНІЕ

КЪ НИЖЕГОРОДСКИМЪ ГУБЕРНСКИМЪ ВѢДОМОСТЯМЪ.

№ 48.

ИЗВѢСТІЯ:

1. Общія правила къ сохраненію здоровья. (*)

Свѣтлыя мысли и здоровыя сужденія составляютъ принадлежность здороваго тѣла. Эта медицинская аксіома древнихъ Греческихъ писателей, оправдывается ежедневными опытами. Безъ тѣлеснаго здоровья нѣтъ ни одной радости, ни одного блага на землѣ, которымъ бы человѣкъ вполнѣ могъ наслаждаться. Желанія, въ которыхъ мы себѣ принуждены отказывать, когда бываемъ больны, даютъ намъ чувствовать всю цѣну здоровья. Эти лишенія всѣхъ удовольствій, этотъ упадокъ всѣхъ нравственныхъ силъ, эта тоска, безпокойства и страданія, дѣлаютъ для воображенія человѣка *здоровье* — чѣмъ то волшебнымъ, неоцѣненнымъ, превышающимъ все на свѣтѣ. И хотя здоровый человѣкъ обыкновенно пренебрегаетъ всѣми мѣрами предосторожности, но какъ онъ потомъ раскаивается, если принужденъ сознаться, что собственною виною впалъ въ болѣзнь! А собственная вина во всемъ и вездѣ. — Какъ же послѣ этого, не стараться сохранить первое, лучшее и безцѣнное свойство нашей жизни — *здоровье!* — Это не только долгъ гражданина и отца семейства, но даже въ этомъ самосохраненіи есть религіозная обязанность, потому что нераденіе о здоровьѣ — есть родъ самоубійства.

(*) Статья сія взята изъ сочиненій знаменитаго Доктора Франка.

а) О здоровьи дѣтей.

Съ самаго малолѣтства должно наблюдать за здоровьемъ дѣтей, потому что разстроивши здоровье младенца, мы часто на всю жизнь оставляемъ въ немъ зародышъ будущихъ болѣзней. — По этому первое вниманіе надобно обращать на то, чтобы дѣти получали здоровую и свѣжую

щу; чтобъ они не слишкомъ много ѣли и чтобъ въ ѣдѣ ихъ былъ постоянный порядокъ. Пища должна быть болѣе всего проста и безъ приправъ, потому что приправы горячатъ, раздражаютъ, разслабляютъ силу желудка и пищевареніе. Все, что мода и роскошь ввели между взрослыми, все то вредно для дѣтей: вино, кофе, чай, пиво и всѣ спиртуозные и горячительные напитки. За обѣдомъ не давать имъ много пить, потому что этимъ разжижается желудочный сокъ и ослабляетъ процессъ пищеваренія.

Касательно пищи, она должна вообще состоять изъ такихъ веществъ, которыя удобно варитъ желудокъ, которыя даютъ человѣку довольно питательности и которыя удобно разжиживаются, будучи обильно проникнуты слюнами.

б) Классификація пищи.

Пища, употребляемая человѣкомъ раздѣляется на *животную* и *растительную.*

а) *Растительная и зерновая.*

Изъ растительнаго царства мы наиболѣе употребляемъ пшеницу, рожь, ячмень, рисъ, гречу, кукурузу и т. п. — Всѣ эти мучныя вещества производятъ кислоты и обременительны для желудка, если ихъ употреблять безъ примѣси другаго рода пищи, и потому ихъ надобно всегда соединять съ мясною. Напримѣръ, манную крупу, рисъ, или сагу сварить на бульонѣ и прибавить нѣсколько приностей, это составляетъ очень хорошую пищу — Хлѣбъ — очень полезная вещь, но не надобно его употреблять слишкомъ мягкимъ (еще хуже теплымъ), ни очень черствымъ. Надобно, чтобъ онъ былъ хорошо выпеченъ, достаточно посоленъ; сырой непропеченный, перекислый, заплесневелый-никогда не долженъ быть принимаемъ въ пищу. Для хлѣба полезнѣе всего мѣшать пшеницу съ рожью. Смѣсь картофельной муки, овсяной, ячменной, гороховой, бобовой, — вредно для слабыхъ желудковъ.

Овощи еще тяжелѣе перевариваются желудкомъ, хотя даютъ много питательности. Они пучатъ, — и если не хорошо были пережеваны, то выходятъ въ томъ же видѣ какъ ихъ человѣкъ проглотилъ. Молодой зеленый горохъ и молодые бобы здоровы и легко перевариваются.

Корни слизистые и сахаро-содержащіе корни также очень питательны, помогаютъ испражненію и противудѣйствуютъ цынготной болѣзни, — но они пучатъ. Рѣпа, морковь, петрушка, пустарнакъ, картофель, земляныя яблоки, артишоки принадлежатъ къ этому разряду.

Капустныя растенія также пучатъ и производятъ вѣтры. Сырая бѣлая капуста помогаетъ испражненію, но

кислая капуста тяжело переваривается. *Красная капуста* съ вином и сахаромъ — довольно здоровая пища. — *Цвѣтная капуста* всѣхъ легче и полезнѣе. *Шпинатъ* гонитъ урину, но мало имѣетъ питательности. *Спаржа* производитъ то же дѣйствіе и возбуждаетъ половыя органы: она только вредна подагрикамъ и подверженнымъ геморою. — Послѣ растительной пищи надобно пить очень мало, потому что этимъ только усиливается пученіе, ослабляется пищевареніе и производятся поносы.

(:*Окончаніе въ слѣд. №.*:)

2. *О пріѣхавшихъ и выѣхавшихъ*

(съ 19-го по 26-е число Ноября 1844 года.)

Прибыли: изъ имѣнія — Дѣйствительный Статскій Совѣтникъ *Улыбышевъ*, изъ Новгорода — Дѣйствительный Статскій Совѣтникъ *Шкляревичь*, изъ Лукоянова — Помощникъ Архитектора *Ставассеръ* и Коллежскій Ассесоръ *Сапожниковъ*, изъ Ардатова — Коллежскій Секретарь *Прогрессовъ*, изъ Василя — Коллежскій Ассесоръ *Угловъ*, изъ имѣнія — Ротмистръ *Эйсманъ*, изъ Москвы — Землемѣръ 3 разряда *Пешехоновъ*, изъ Сергача — Поручикъ *Полимановъ*, изъ Екатеринбурга — Маіоръ *Дросониловъ*, изъ имѣнія — Титулярный Совѣтникъ Князь *Дадьянъ*, остановились Кремлевской части; изъ Москвы Лекарь *Скворцовъ* и Коллежскій Совѣтникъ *Ростовцевъ*, изъ С. Петербурга — Лекарь *Бетлигеръ*, остановились Рождественской части.

Выѣхали: въ имѣніе — Генералъ Маіоръ *Геркенъ*, въ Казань — Лекарь *Скворцовъ*, Лекарь *Бетлигеръ* и Коллежскій Секретарь *Струповъ*, въ Москву — Поручикъ *Полимановъ* и Старшій Землемѣрскій Помощникъ *Храповъ*, въ Казань — Капитанъ *Городецкій*.

ЧАСТНЫЯ ИЗВѢЩЕНІЯ.

1. *О продажѣ бѣлаго свеклосахарнаго песку и о проч.*

а.) На сихъ дняхъ поступитъ въ продажу, съ завода г. Эвеніуса, партія бѣлаго свеклосахарнаго песку, который будетъ продаваться бочками; образцы видѣть и о цѣнѣ узнать, а равно и самый сахаръ получить можно въ домѣ его Эвеніуса въ Нижнемъ-Новгородѣ, на Печерской улицѣ.

Коллежскій Ассесоръ Е. *Эвеніусъ*.

b.) Продается за сходную цѣну Рояль въ $6\frac{1}{2}$ акт., спросить у часоваго мастера Ширманова.

Желающіе купить хорошія цвѣточныя сѣмена, также могутъ адресоваться къ Ширманову.

Сад. Ф. *Люстикъ*.

Метеорологическія наблюденія.

дѣлаемыя при Нижегородской Губернской Гимназіи съ 18-го по 25-е Ноября 1844 года

Число.	Барометръ въ миллиметрахъ	Терм. реомюра на воздух	Направленіе и сила вѣтра и состояніе неба.	Барометръ въ миллиметрахъ	Тер м реомюра на воздухъ.	Направленіе и сила вѣтра и состояніе неба	Барометръ въ миллиметрахъ	Терм реомюра на воздух	Направленіе и сила вѣтра и состояніе неба	Барометръ въ миллиметрахъ	Терм реомюра на воздух.	Направленіе и сила вѣтра и состояніе неба.
	9 часовъ утра.			12 часовъ попол.			3 часа по полу.			9 часовъ вечера		
18.	763,0	11,04	з. тихій ясно.	762,5	-9,5	з тихій ясно	762,3	-8,8	сзз. тихій ясно.	761,5	-7,2	сзз. тихій облачно.
19.	759,8	-6,4	сз. тихій облачно.	757,3	-4,4	сз. тихій облачно	757,0	-4,6	сз. тихій облачно.	756,6	-4,7	сз. тихій облачно.
20.	758,8	-8,0	св. умѣре. облачно.	759,0	-8,1	св умѣрен облачно.	760,5	16,8	св тихій мал. облак	761,3	15,0	св. тихій ясно.
21.	[illegible]6	17,3	сз. тихій ясно	762,5	16,0	свс. тихій ясно.	760,3	14,4	свс тихій мал. облак.	758,3	14,2	сзз. тихій ясно.
22.	75[illegible]4	-6,0	сз. тихій облачно.	756,3	-4,4	сз. тихій облачно,	758,0	-4,2	сз. тихій облачно.	[illegible]55,[illegible]	-4,2	тихо облачно.
23.	755,7	-6,2	с. тихій мал. облак	755,9	-4,6	свв. тихій облачно.	757,0	-4,5	свв тихій облачно.	757,6	-4,3	тихо облачно.
24.	758,4	-6,6	в. тихій облачно	758,4	-4,8	св. тихій мал. снѣгъ	758,6	-4,6	свс. тихій облачно.	7598,	-6,3	свс. тихій облачно.

Наблюдатель Старшій учитель Гимназіи Юліанъ Оземблов[illegible]кій.